

Dips med bæk



BY-SA



En tricepsøvelse, hvor kropsvægten bruges som belastning.

Sæt dig på bænken med bøjede ben og fødderne plantet i jorden. Løft bagdelen og placér hænderne, hvor bagdelen før var. Bagdelen føres ud fra bænken. ved at bøje i armene føres bagdelen ned mod jorden og op igen. for at øge belastningen kan fødderne placeres på en bæk i ca. samme højde som hænderne.



bæk
deltoideus
kropsvægt
pectoralis
triceps

